

GESTIÓN EMOCIONAL DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES

El foco hacia mí

Docente

Inma Merino, Trabajadora Social, formadora experta en gestión de las emociones interpersonales y en gestión de equipos.

Responsable provincial del ámbito solidario - voluntariado en la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios

INTRODUCCIÓN

Este curso pretende enseñar a gestionar las emociones en la relación con los demás y en concreto en las situaciones de conflicto, tanto en lo personal como en lo profesional.

En ocasiones, resulta necesario gestionar situaciones de una gran intensidad emocional por el nivel de sufrimiento de las personas atendidas. Es fundamental por ello, la capacitación de los profesionales para su propio fortalecimiento interno, necesario para poder ofrecer este soporte emocional y responder al objetivo del autocuidado personal.

Para ello hemos de descubrir como funcionamos cada uno en la relación con los demás respecto a nuestros pensamientos, conductas y emociones. Cuando nos comunicamos con otra persona no sólo le transmitimos información, sino que le proponemos una forma de relacionarnos con él, y en esa propuesta, hay muchas trampas y enredos emocionales de los que, en la mayor parte de las ocasiones, no somos conscientes y nos impiden conseguir objetivos de bienestar a todos los niveles. Esta formación pretende ser un espejo que permita reflexionar sobre el estilo relacional que cada uno tiene y ofrecer pautas de manejo diferentes y posibles de llevar a cabo.

AulaParc

Este curso te permitirá aprender a:

... gestionar tus emociones

... descubrir cómo te relacionas con los demás y contigo

... reconocer los enredos emocionales que dificultan tu bienestar

... incorporar recursos para establecer cambios en tu manejo relacional.

OBJETIVOS

- ✓ Comprender la importancia de la afectividad, el pensamiento y la comunicación en la relación con los demás y en el manejo del conflicto.
- ✓ Ser consciente del propio estilo relacional y de las trampas y enredos emocionales que me hacen sufrir
- ✓ Aprender pautas de relación saludables

PROGRAMA

Cómo pienso

- Tipos de pensamientos para la toma de decisiones y el abordaje de los conflictos
- Pensamientos distorsionados y pensamientos que hieren y dificultan mi bienestar

Cómo actúo

¿Cómo actuamos en las relaciones con los demás?

¿Cómo nos posicionamos ante los conflictos personales?

¿Cómo manejamos los chantajes emocionales y la manipulación?

- Importancia de la comunicación en las relaciones interpersonales.
- Aprender a funcionar desde la asertividad: Entrenamiento en habilidades relacionales
- Pautas saludables de relación: Algunos recursos clave

Cómo siento

¿Cómo vivo, siento y gestiono mis emociones?

AulaParc

METODOLOGIA

Exposición teórica y reflexión personal
Compartir Inquietudes.
Entrenamiento en habilidades relacionales

DIRIGIDO A:

A profesionales que quieran aprender a posicionarse sanamente en las relaciones interpersonales y a manejar situaciones de conflicto.

Horas curso y metodología

Duración total **16 horas**, distribuidas en dos días de 8 horas.

Para modificar distribución de horas, consultar a aulaparc@pssjd.org

Lugar de impartición

Presencial.

Para grupos de más de 12 personas consultad aulaparc@pssjd.org